Colțul specialistului

...ica în perioada pregătitoare

...ă tra-

... sîir-
... sarcinile
... ii rezolvate și cu
... Răspunsul este clar:
...ie să fie rezolvate și
...diul mingilor.

...le aceasta nu trebuie să ui-
... lucru: destrămarea deprinde-
...motrice, la fel ca și formarea lor,
...ealizează în anumite etape: la în-
...put se sting elementele cele mai fin diferențiate ale deprinderii, manifestările cele mai înalte ale legăturilor de coordonare — adică ceea ce caracterizează măiestria în acțiunile motrice — iar apoi se înrăutățește în mod vădit mecanismul de bază al deprinderii.

Deci, după o întrerupere, chiar dacă nu este totală, de 10—15 zile la echipele de cat. A și B, de 15—20 zile la echipele de cat. C și de 25—35 zile la celelalte categorii de echipe, ce elemente se sting mai repede? Bineînțeles că cele legate de balon, adică componentele biomecanice ale procedeelor tehnice. Deci cu ele trebuie să începem.

Se pune acum o altă problemă: rezolvînd sarcinile perioadei de tranziție, este clar că la începutul perioadei pregătitoare organismul este deja „rodat" pentru a începe pregătirile. Atunci de ce atît de multiple lecții de pregătire fizică generală fără minge, sau foarte puține cu mingea.

Să nu fim înțeleși greșit: din cele de mai sus s-ar putea desprinde faptul că opinăm pentru scoaterea lecțiilor de pregătire fizică generală. NU. Așa ceva nu este posibil pentru că rezultatele și utilitatea acestora sînt de netăgăduit. **Astfel, lecțiile speciale pentru dezvoltarea sau perfecționarea forței generale sau speciale, îndemînării, detentei etc. nu pot fi înlocuite cu altceva.** Dar se poate spune cu certitudine că putem rezolva o serie de sarcini ale pregătirii fizice generale și speciale și cu balonul; introducîndu-se în lecțiile de pregătire fizică diferite exerciții cu mingea etc.

Este bine să arătăm aci și inconvenientele lecțiilor multiple axate numai pe pregătirea fizică, fără balon.

— In primul rînd antrenamentele sînt plictisitoare și nu reușesc să atragă jucătorii.

— In al doilea rînd se accentuează contradicția dintre noul nivel al dezvoltării calităților fizice și deprinderile însușite. Se știe, de pildă, că deseori sportivul nu valorifică posibilitățile sale crescute, din cauza absenței deprinderilor tehnice corespunzătoare. Astfel, nu puțini sînt jucătorii (Oaidă, Kraus, Ivan, Colceriu, C. Dan ș.a.) care, deși au calități fizice bine dezvoltate nu pot atinge un nivel înalt de măiestrie din cauza unor deficiențe la capitolul tehnică. Această contradicție se rezolvă în procesul însușirii a noi și noi deprinderi, precum și al perfecționărilor lor pe măsura dezvoltării calităților fizice. **Cu alte cuvinte, tehnica jucătorilor să se afle mereu pe treapta dezvoltării calităților fizice.** Bineînțeles că aceasta nu se poate rezolva decît lucrînd continuu conștiincios, pentru perfecționarea tehnicii. Și aceasta se poate face și în prima parte a perioadei pregătitoare.

In concluzie, dacă procentul pregătirii tehnice de 20% este respectat întocmai, se poate spune că obiectivele pregătirii tehnice sînt atinse. In realitate însă nu se întîmplă așa, pentru că procentul pregătirii tehnice scade de la 20% la 15% și chiar la 10% din totalul pregătirii, adăugîndu-se în schimb la procentul pregătirii fizice (generale și speciale) de la 70% la 80% sau chiar 85%. Aceasta este posibil deoarece aceste cifre nu sînt înțelese așa cum ar trebui. De exemplu: dacă într-o lecție de 100 minute se ...rează 70% pregătire fizică (70 de ... se consideră că restul de 30 ...asigură procentul de 20% ...ă (20 de minute) și ... tactică (10 minute). In ...acordat mai mult timp ...(30 de minute), in... lucrează implicit ... fizică, procent ce ...%. Deci ca să se ...rocentaj din cele ...e minute trebuie ...u pregătire fizică, ... pregătire tehnică ...u pregătire tactică, ...d în fond aceleași: ...

...n prezent timpul este ..., antrenamentele pot ...une condițiuni. In primele ...garea pe distanțe lungi cu ...e moderată se poate face foarte ... conducînd mingea la picior. Apoi în ...aze, exerciții de relaxare cu mingea și mișcări de suplețe. Intre exercițiile pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză sau pentru viteză, pot fi introduse exerciții pentru simțul și controlul mingii, pase în doi în ușoară deplasare etc. De asemenea, sînt jocuri care pot foarte bine să înlocuiască parțial crosurile. Astfel „jocul la 4 porți mici" este un bun mijloc de pregătire fizică care constă din: porțile mici se așază în așa fel încît să se privească una pe alta (față în față). Se formează două echipe de cel puțin 4—6 jucători. Fiecare echipă apără și atacă, în funcție de posesia mingii, toate cele 4 porți. Iată cum, pe lîngă pregătirea fizică, se perfecționează și procedeele tehnice și tactice legate de joc. De asemenea, jocul 7 la 7 pe tot terenul cu 2 mingi, sau jocurile 4 contra 3, contra 2 etc.

Dacă pregătirea începe direct în săli, atunci fiecare jucător să fie cu mingea și în pauzele dintre exercițiile de pregătire fizică să se exerseze cît mai multe procedee tehnice. Mai greu este pentru echipele din țară unde pregătirile se efectuează mai mult pe terenuri acoperite cu zăpadă. Dar și aci se pot găsi mijloace. Un „huștiuluc" sau un joc de handbal pot de multe ori să aducă varietate antrenamentelor și să-și atingă scopul mai mult decît o simplă alergare în jurul terenului. Imediat ce zăpada a fost puțin bătătorită, în afara mijloacelor pregătirii fizice să se lucreze mult și cu mingea în așa fel încît ea să se afle mai des la dispoziția jucătorilor.

In încheiere vreau să subliniez faptul că antrenorii noștri reușesc foarte bine să pregătească jucătorii din punct de vedere fizic. Aceeași preocupare trebuie să existe și pentru pregătirea tehnică, care trebuie dezvoltată și perfecționată încă din primele lecții.

prof. ION VOICA
asistent la catedra fotbal — I.C.F.



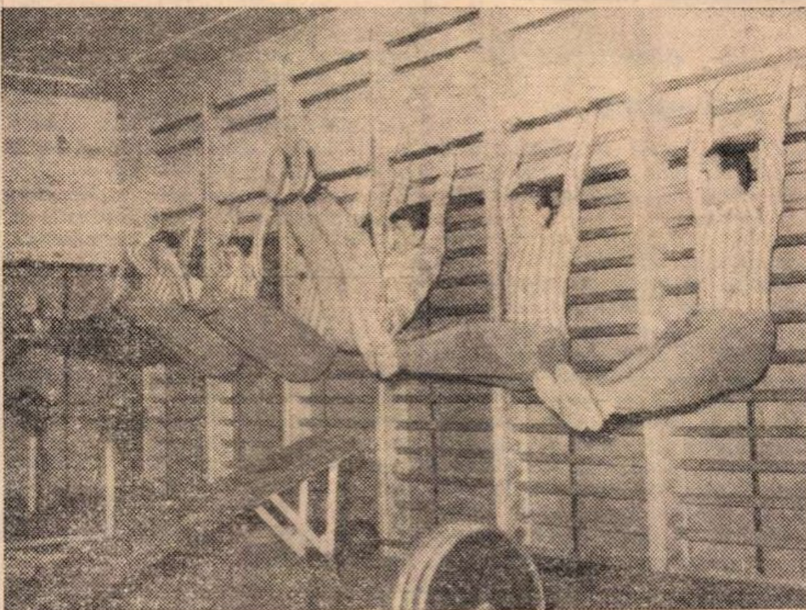
In săli și pe terenuri

Au început pregătirile...

Majoritatea jucătorilor din echipele din categoria A, din Capitală, și-au început antrenamentele în săli și pe terenuri. După cum se știe, în această primă perioadă, conform planurilor întocmite de antrenori sînt prevăzute o serie de directive și sarcini pentru fiecare jucător în parte, privind readaptarea organismului la efort. În general, ședințele de antrenament din această săptămînă nu au depășit 100 de minute zilnic.

Fotoreporterul nostru a fost ieri în vizită la Progresul și Rapid.

Rapidiștii își efectuează pregătirile pe teren și în sala Giulești (fotografia de jos) sub conducerea antrenorilor Valentin Stănescu și V. Stănculescu. Ei își încep activitatea zilnică prin diferite exerciții fizice, gimnastică la aparate și jocuri complimentare (volei, handbal, baschet). La antrenamentul de ieri al giuleștenilor fotoreporterul nostru a prins un aspect din sala de gimnastică. Printre jucătorii prezenți au putut fi remarcați: Macri, Motroc, Lupescu, Ozon, Kraus și alții, care executau cu multă conștiinciozitate programul de pregătire...



La Progresul, pregătirile „oficiale" propriu-zise încep la 14 ianuarie. Totuși în fiecare zi din această săptămînă, fotbaliștii au putut fi văzuți pe terenul din str. dr. Staicovici. Ei și-au continuat pregătirile individual, punînd accent pe îmbunătățirea condiției fizice generale și a reluării contactului cu... balonul (vezi fotografia de sus).

Ieri dimineață am primit la redacție vizita antrenorului principal Dincă Schileru, care ne-a furnizat cîteva amănunte privind pregătirile din viitoarele săptămîni ale echipei sale: „Luni, avem ședința de analiză a secției. Incepînd de marți, voi suspenda antrenamentele... voluntare și vom începe cele metodice conform indicațiilor primite din partea federației. In perioada imediat următoare vom pune un accent mai mare pe pregătirea fizică generală și specială, ne vom ocupa de îmbunătățirea tehnicii individuale a jucătorilor iar cînd antrenamentele vor căpăta intensitate, atenția noastră se va îndrepta asupra tacticii de joc a formației...".

Meciuri echilibrate la Pronosport

AU FOST ATRIBUITE 12 AUTOTURISME LA TRAGEREA REVELIONULUI

● **În programul concursului PRONOSPORT de mîine apar o serie de meciuri foarte echilibrate care fac și mai interesant acest concurs. Dar iată programul complet al concursului:**

I. Atalanta — Internazionale
II. Catania — Roma
III. Fiorentina — Bari
IV. Juventus — Genoa
V. Lanerossi — Mantova
VI. Lazio — Bologna
VII. Messina — Modena
VIII. Milan — Spal
IX. Sampdoria — Torino
X. Parma — Palermo
XI. Cosenza — Varese
XII. Lecco — Cagliari

● Tragerea specială LOTO CENTRAL a REVELIONULUI a înregistrat un mare succes de premii. Pe primul plan se situează cele 12 AUTOTURISME distribuite cu prilejul acestei trageri. Două dintre autoturisme au fost atribuite variantelor cu două numere cîștigătoare (prin tragere la sorți). Întrucît la extragerile pentru acordarea de autoturisme (categoria A) s-au înregistrat numai șase variante cîștigătoare, spre a se respecta numărul minim de autoturisme anunțat, LOTO-PRONOSPORT a hotărît să se acorde, prin tragere la sorți, variantelor cîștigătoare la categoria B. ÎNCĂ PATRU AUTOTURISME, deci în total tragerea REVELIONULUI a atribuit 12 AUTOTURISME.

PREMIILE LOTO CENTRAL TRAGEREA REVELIONULUI

Premiile obișnuite în bani, întregi și sferturi: Premiul suplimentar I: 7 variante a 28.439 lei și 12 variante a 7.109 lei; Premiul suplimentar II: 25 variante a 1.805 lei și 26 variante a 451 lei; Categoria I: 22 variante a 10.091 lei și 36 variante a 2.522 lei; Categoria a II-a: 58 variante a 3.746 lei și 102 variante a 936 lei; Categoria a III-a: 88 variante a 2.191 lei și 219 variante a 547 lei; Categoria a IV-a: 213 variante a 1.016 lei și 379 variante a 254 lei; Categoria a V-a: 323 variante a 676 lei și 558 variante a 169 lei; Categoria a VI-a: 343 variante a 619 lei și 648 variante a 154 lei; Categoria a VII-a: 415 variante a 514 lei și 774 variante a 128 lei; Categoria a VIII-a: 558 variante a 362 lei și 1.223 variante a 90 lei.

Premiile suplimentare în obiecte și bani întregi și sferturi: Categoria A: 2 variante și 4 variante; Categoria B: 16 variante și 24 variante; Categoria I: 27 variante și 48 variante; Categoria a II-a: 142 variante și 217 variante; Categoria a III-a: 449 variante și 723 variante; Categoria a IV-a: 531 variante și 987 variante; Categoria a V-a: 1.115 variante și 2.136 variante.

LOTO CENTRAL

La tragerea Loto Central din ziua de 10 ianuarie 1964 au fost extrase din urnă următoarele numere:

55 51 72 35 15 83 31 61 8 49

Premii suplimentare: 66 30 49

Fond de premii: 701.664 lei.

Tragerea următoare va avea loc la 17 ianuarie 1964 la București.

In atenția cîștigătorilor de la tragerea Revelionului Loto Central.

Autoturismele atribuite la tragerea Revelionului au revenit următorilor:

a) **La categoria I**

Negru Gheorghe din Huși, reg. Iași, Lăcătuș Ion din Odobești, regiunea Galați, Mărăzan Mirgu din Nerău, regiunea Banat, Zaharia Gheorghe din Constanța, Beretmeu Iosif din Tg. Mureș, Bărăscu Spiridon din București.

b) Restul de 4 autoturisme au fost atribuite prin tragere la sorți următorilor cîștigători de la categoria B:

Covacs Maria din Oradea, Ionescu Alexandru din București, Lucia Catina din Tg. Ocna, reg. Bacău, Bidulescu Emilian din București.

c) Variantelor cîștigătoare la extragerea de 2 numere li s-au atribuit 2 autoturisme, care au revenit prin tragere la sorți următorilor:

Vătuiu Ioan din București, Constantinescu Jeana din București.

PREMIILE CONCURSULUI PRONOSPORT Nr. 1 din 5 ianuarie 1964,

Categoria I 17,1 variante a 2.418 lei
Categoria a II-a 343,3 variante a 143 lei
Categoria a III-a 3196,6 variante a 23 lei
Fond de premii: 165.443 lei.

Rubrică redactată de Loto-Pronosport.

Agendă

ȘASE ANTRENAMENTE PE SAPTAMINA LA ORADEA...

ORADEA *10 (prin telefon).* — Fotbaliștii de la Crișul Oradea, dornici de a avea o comportare bună și în a doua jumătate a campionatului, și-au reluat zilele trecute pregătirile. In planul de lucru al antrenorilor sînt prevăzute antrenamente zilnice în care se vor efectua, pentru început, exerciții pentru readaptarea organismului la efort și apoi cu accent pe pregătirea fizică generală.

Cu excepția a patru jucători care urmează diferite tratamente medicale, la orele de pregătire sînt prezenți toți sportivii.

ILIE GHIȘA — coresp. reg.

...ȘI LA GALAȚI

GALAȚI *10 (prin telefon).* — Beneficiind de starea bună a terenului de la stadionul Portul roșu, jucătorii de la Siderurgistul și-au început antrenamentele direct în aer liber in ziua de 8 ianuarie. In caz de timp nefavorabil antrenamentele vor continua în sală unde echipa va practica sporturi suplimentare (handbal, volei, baschet, exerciții de gimnastică), iar la bazinul acoperit toți fotbaliștii vor practica ca sport complimentar și înotul. Antrenorii Tr. Tomescu și Guță Tănase vor acorda în această perioadă o atenție deosebită liniei de atac, compartiment deficitar în turul campionatului.

ST. CONSTANTINESCU—coresp.

LUNI, LA PROGRESUL BUCUREȘTI

Luni la ora 15, la sediul clubului Progresul din Capitală va avea oe ședința de analiză a activității pe 1963 a echipei de fotbal.